

# 給食だより



川口市立前川小学校 令和3年6月18日(金)

梅雨の時期は、気温や湿度が上がって食中毒が発生しやすくなります。食中毒予防の基本は、手洗いです。石鹸を泡立ててからしっかりと手を洗う習慣をつけるようにしましょう。食品の保存や調理の際には、衛生面にも十分気を付けることが大切です。食中毒などにかからないためにも、日ごろの生活を整えて免疫力を高めるようにしましょう。

## 6月は食育月間です!

毎月19日は「食育の日」、そして毎年6月は「食育月間」となっています。子どもの健康づくりに毎日の食事は大きな役割を果たしています。栄養面だけでなく豊かな心や社会性を育て、自分の判断で生活できる大人になるために食育が果たす役割は大きいものがあります。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみませんか。



15日には、鳩ヶ谷地区のB級グルメである「ソース焼きそば」が登場します。

しょくいくげっかん かにい  
**食育月間、ご家庭でもこんなことに  
取り組んでみませんか?**



★ **たの**楽しくて、**げんき**ワクワクきうき元気になる、それが**た**食べるということ!

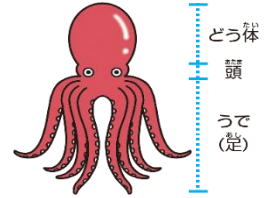
〇〇〇給食目標〇〇〇

**手をよく洗い、よくかんで食べよう**



# 「夏至」「半夏至」

「夏至」は、1年のうち、昼が最も長く夜が最も短い日で、今年は6月21日になります。「半夏至」が、夏至から数えて11日目にあたる日のことで、今年は7月2日になります。昔は、夏至が過ぎ半夏至までに、田植えを終えるのが目安とされていたことから、この時期に「たこ」を食べて農作を願う地域があります。なぜ「たこ」なのでしょう。「たこ」の足は、一度くっいたら、なかなか離れにくいことから、田んぼに植えた稲の苗が、たこの足のように大地にしっかりと根付くようにということから食べられるようになったそうです。



## 夏の代表野菜「きゅうり」

きゅうりの旬は6月～8月（夏）です。現在は、夏場は露地栽培、秋から春にかけてはハウス栽培が行われるため、1年中流通しています。露地栽培されたきゅうりは、ハウス栽培されたものよりもビタミンCが多く含まれているといえます。また、きゅうりの95%は水分で、東洋医学では体を冷やす作用もあると言われていて、夏場の水分補給に効果的です。おいしいきゅうりの選び方は、濃い緑色で、ハリやツヤのある表面のイボがピンととがっているものが新鮮なものです。



## ～\*～レシピ紹介～\*～

### ○カミカミきんぴら○

《材料》

- ・するめ（細切り・さっと洗う）・・・10g  
※いかそうめんでも可
- ・ごぼう（せん切り）・・・75g
- ・にんじん（せん切り）・・・40g
- ・たけのこ（いちょう）・・・50g
- ・さつまあげ（短冊）・・・60g
- ・油・・・・・・・・小さじ1/2強
- ・三温糖・・・・・・・・大さじ1弱
- ・清酒・・・・・・・・小さじ1
- ・醤油・・・・・・・・大さじ1弱
- ・水・・・・・・・・大さじ2
- A {
  - ・とうがらし・・・少々
  - ・ごま油・・・・・・・・小さじ1/2強

《作り方》

- ①油をひき、にんじん・ごぼうを炒める。
- ②柔らかくなったら、たけのこ入れ、炒める。
- ③するめを入れる。
- ④A以外の調味料を入れ煮る。
- ⑤さつまあげをいれ味を染み込ませる。
- ④Aを加える。完成。



\*5人分の分量です。

6月4日から10日は  
歯と口の健康週間

かみかみメニュー  
6月7日に登場しました。

